

12 - Terapia di gruppo & terapia individuale...



Volevo parlarvi di un argomento di cui mi chiedono spesso: è meglio fare una terapia individuale o una terapia di gruppo?

Quale può essere la risposta? Dipende. Non dipende dalla tematica che si può trattare perché certe tematiche sono affrontabili sia in terapie individuali che di gruppo. Diciamo che la differenza riguarda essenzialmente quello che viene chiamato il setting terapeutico. Il setting è l'assetto della terapia stessa, il modo in cui viene organizzata (a livello di spazi e di interventi) e delle dinamiche che si possono instaurare tra i partecipanti e tra questi e il terapeuta. Una delle differenze sostanziali riguarda il fatto che la terapia di gruppo si svolge, appunto, in gruppo. Questo permette ai partecipanti di poter delegare la loro posizione agli altri membri.

Il gruppo è qualcosa di più della somma dei suoi singoli componenti. Permette a ciascuno di prendere i suoi tempi, di non esporsi nel momento in cui ci si sente più fragili, di partecipare quando ci si sente pronti. Un tema può essere affrontato per interposta persona, nel senso che un membro del gruppo può ricoprire la funzione di portavoce, e rappresentare in questo anche altre persone che non ritengono/non vogliono esporsi di fronte agli altri.

Questo, però, permette loro di relazionarsi con quella tematica e, tramite le emozioni espresse dall'altro partecipante, consente di scandagliare e conoscere meglio le proprie. In questo la terapia di gruppo è, apparentemente, più protettiva. Ma dovremmo tenere conto di un altro fattore che entra in gioco: l'esposizione rispetto agli altri. Questo aspetto, di contro, può frenare molto la terapia nel momento in cui si avverte il "peso" del gruppo come limitante. Nella terapia individuale questo è più difficile o, meglio più facilmente gestibile dal momento che ci si trova di fronte ad un rapporto più diretto e meno impattante da questo punto di vista. Certo, c'è il rovescio della medaglia. In terapia individuale, la persona si trova in prima linea e non può delegare le proprie emozioni ad altre persone. Questo, naturalmente, non significa che non ci si possa prendere i propri tempi anche in una terapia individuale. Tutt'altro. Ma non ci sarà la possibilità che qualcuno prenda la parola e parli a nome nostro. Saremo noi gli ambasciatori di noi stessi!

Un'altra differenza sostanziale riguarda il tempo: la terapia di gruppo solitamente dura di più rispetto a quella individuale. Quella individuale dura all'incirca un'ora, quella di gruppo, a seconda del numero di partecipanti, arriva a durare anche due ore.

Quale dei due approcci consiglieri allora? Diciamo che dipende dalle motivazioni di ciascuno di noi. Potrebbe essere utile iniziare una terapia di gruppo e passare, nel momento in cui ci si sente pronti, ad una terapia individuale. Vorrei però ribadire che una delle due non è in contrasto con l'altra ma semplicemente diverse e possono benissimo essere integrate. Entrambi gli approcci credo arrivino a condividere gli stessi obiettivi: la maggiore consapevolezza della persona.